



給食指導資料 2021年10月<1日~15日>  
 もくひょう しょくぶんか し すえひろきたしょうがっこう  
 <目標> 食文化について知ろう 末広北小学校

日曜	こん だて 献立	からだ のう 体と脳のエネルギーになる (黄)	しんじつ 脂質	きんにく ほね けつえき 筋肉や骨、血液をつくる (赤)	あか ミネラル	びょうき よぼう たいちよう ととの みどり 病気の予防や体調を整える (緑)
ごだいえいようそ 五大栄養素→		たんすいかぶつ 炭水化物	しんじつ 脂質	たんぱくしつ タンパク質	ミネラル	ビタミン
1 金	さけ 鮭わかめごはん麦入り牛乳	むぎ 麦ごはん, 砂糖		さけ 鮭	わかめ 牛乳	
	せんべい汁	こんにやく, かやきせんべい		とりにく 鶏肉		ごぼう, にんじん, 長ねぎ
	きんぴらごぼう		しょくぶつゆ 植物油, 三温糖, ごま	さつま揚げ		にんじん, いんげん
	607kcal					
4 月	ごはん/牛乳	ごはん			ぎゅうにゅう 牛乳	
	そぼろ煮	じゃがいも 三温糖, 黒砂糖	しょくぶつゆ 植物油	ぶたにく 豚肉		しょうが, にんじん, とうもろこし, グリンピース
	真だくさんの厚焼き卵			真だくさんの厚焼き卵		
	644kcal				あじつけ 味付のり	
5 火	小ごはん/牛乳	ごはん			ぎゅうにゅう 牛乳	
	塩ラーメン	ラーメン	ラード, ごま	ぶたにく 豚肉	わかめ	たけのこ, にんじん, 白菜, もやし, 長ねぎ
	イカナゲット(1)		しらしめゆ 白絞油	イカナゲット		
	568kcal					バナナ
6 水	ごはん/牛乳	ごはん			ぎゅうにゅう 牛乳	
	板麩入りすきやき	いたふ 板麩, しらたき, 三温糖, 黒砂糖	しょくぶつゆ 植物油	ぶたにく や とうふ や 豚肉, 焼き豆腐, 焼きちくわ		たま 玉ねぎ, たけのこ, 長ねぎ
	海藻サラダ	さんおんとう 三温糖	ごま油		ひじき, きわかめ, こんぶ	もやし
	624kcal					りんご
7 木	米粉コッパン/牛乳	パン			ぎゅうにゅう 牛乳	
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉	バター	あさり, 牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム		たま 玉ねぎ, にんじん, パセリ
	チキンナゲット(2)			チキンナゲット		
	607kcal					キャベツ
8 金	ごはん/牛乳	ごはん			ぎゅうにゅう 牛乳	
	コタン鍋	かぼちやだんご, じゃがいも, こんにやく		さけ, とうふ 鮭, 豆腐, みそ		にんじん, 大根, 玉ねぎ, ごぼう, しめじ
	切干大根の炒め煮	ごま 三温糖, 黒砂糖	しょくぶつゆ 植物油	さつま揚げ, 油揚げ		大根, にんじん
	650kcal					
11 月	麦飯/牛乳	むぎ 麦ごはん			ぎゅうにゅう 牛乳	
	チキンカレー	じゃがいも, 小麦粉	バター	とりにく 鶏肉, 牛乳		にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース, マッシュルーム
	福神漬					ふくしんづけ 福神漬
	731kcal					パイン, みかん
12 火	お 弁 当 の 日 					
13 水	ごはん/牛乳	ごはん			ぎゅうにゅう 牛乳	
	炒り豆腐	さんおんとう 三温糖	しょくぶつゆ 植物油	とうふ 豆腐, 豚肉, 卵		にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	小松菜のごま和え	さんおんとう 三温糖	ごま			こまつな 小松菜, ほうれん草
	705kcal	てんさいとう 甜菜糖	アーモンド			
14 木	食パン/牛乳	パン			ぎゅうにゅう 牛乳	
	アルファベットスープ	マカロニ		ベーコン		キャベツ, にんじん, マッシュルーム
	ハンバーグカクテルソース	さんおんとう 三温糖		ミートハンバーグ		
	665kcal				チーズ	
15 金	ごはん/牛乳	ごはん			ぎゅうにゅう 牛乳	
	豆乳とん汁	さといも 里芋, こんにやく		ぶたにく や とうふ とりにく や 豚肉, 焼き豆腐, 豆乳, みそ		にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ
	白身魚サクサクフライ		しらしめゆ 白絞油	しろみぎかな 白身魚サクサクフライ		
	682kcal					りんご

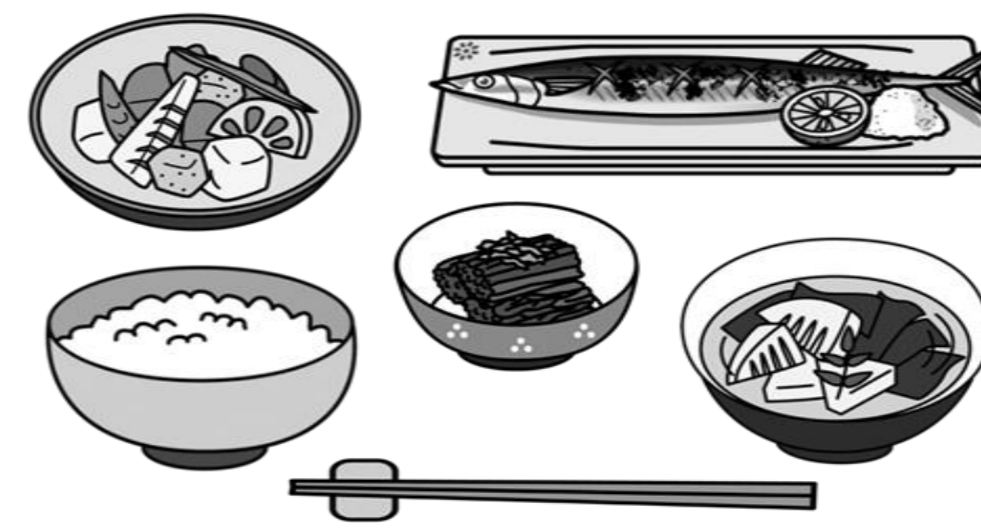
## 日本の食べものについて

日本の伝統的な食文化を「和食」といい、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

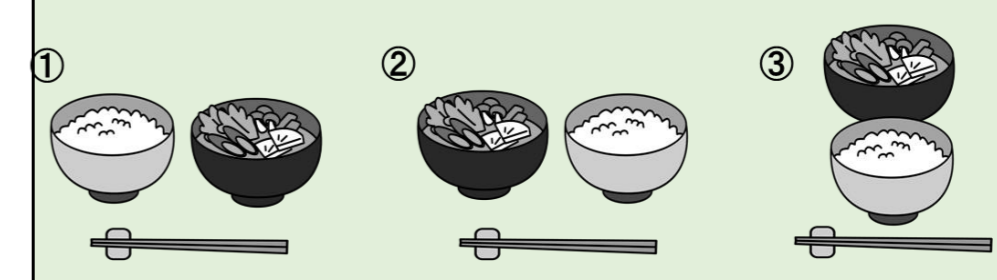
### 日本の食文化

### 和食クイズ!!

日本は南北に長いので、様々な食べものがとれ、四季折々の旬の食べものを料理に使うことができます。食事のスタイルは、ごはんには汁物、おかず3種(主菜1品、副菜2品)をあわせて一汁三菜を基本とし、栄養バランスにも優れています。また、正月のおせち料理や大みそかの年越しそばなど、様々な行事と関わっていることも特徴的です。

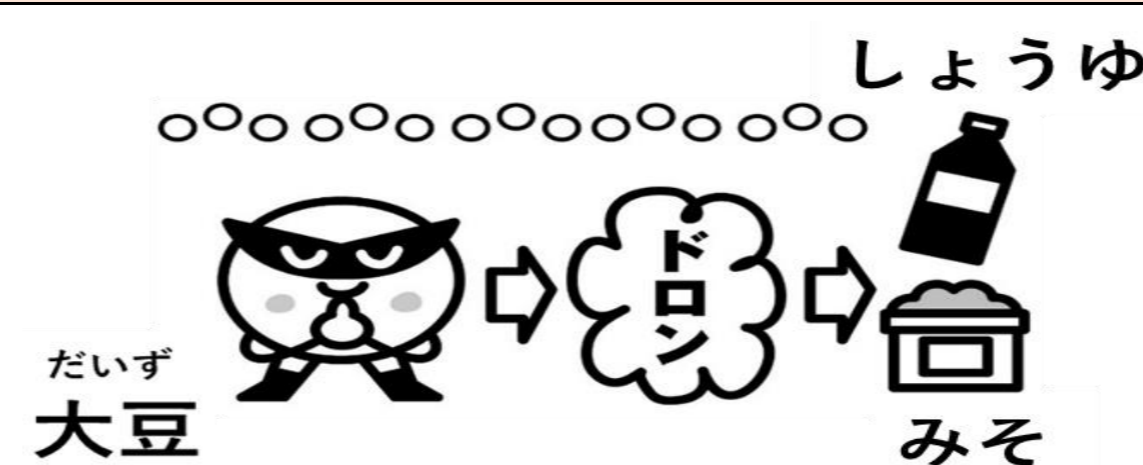


問1 ごはんと汁物の正しい置き方はどれでしょう?



### 日本人の食事に欠かせない調味料

私たちの食生活に欠かせない調味料には、しょうゆとみそがあります。このしょうゆとみそは大豆をおもな原料とし、小麦や米、塩などを加えて作ります。日本各地で作られるしょうゆとみそは、地域によって作り方や、味、色、香りに違いがあります。



問2 「だし」は和食の大切な味をつくりませんが、その味の何を何というでしょう? (3文字)

( )

答え 問1 ① 問2 うまみ(味)

☆10月の中学年の平均栄養価は カロリー641kcal、たんぱく質24.9g、脂質19.8g、食塩2.3g、カルシウム367mg、鉄2.9mg、マグネシウム89mg、ビタミンA236RE(レチノール)

ビタミンB<sub>1</sub> 0.35mg、ビタミンB<sub>2</sub> 0.49mg、ビタミンC 32g、食物繊維4.1g、亜鉛2.9mg \* 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります